

Formato de el plan de sesión para cursos en línea.

Nombre del taller: Capacitación virtual para enfermeros con enfoque a “La Alimentación Saludable”

Elemento	Descripción
<i>Nombre del taller</i>	Capacitación virtual para enfermeros con enfoque a “La Alimentación Saludable”
<i>Título de la 1ra sesión</i>	Conociendo la plataforma de capacitación virtual para enfermeros con enfoque a “La Alimentación Saludable”
<i>Duración estimada</i>	60 minutos
<i>Modalidad</i>	Virtual
<i>Responsable</i>	Mtra. Cecilia Hinnen Perez Caamal
<i>Público objetivo</i>	Enfermeros

Objetivo de aprendizaje de la sesión.

El objetivo de esta sesión es presentar al creador de la plataforma. De donde surge está idea de realizar un curso virtual para enfermeros enfocado en "La Alimentación Saludable" y cuál es su finalidad.

Estrategias de enseñanza y aprendizaje - Sesión 1	
Actividades a realizar	Tecnología y recursos
En esta primera sesión, tendrán que leer la información completa de la plataforma, ver el video de Bienvenida para conocer a la encargada, conocer el propósito, de donde surge está idea para trabajar con la población de enfermeros y porque se enfocó en el tema de la alimentación saludable.	• Conexión a internet. • Dispositivos electrónicos.
Evaluación de la actividad. Está sesión no cuenta con evaluación, ya que su finalidad es dar a conocer la plataforma, cuál es su objetivo, los materiales que se van a utilizar y los tipos de actividades que se llevarán a cabo.	

Elemento	Descripción
<i>Nombre del curso</i>	Capacitación virtual para enfermeros con enfoque a “La Alimentación Saludable”
<i>Título de la 2da sesión</i>	La Alimentación Saludable
<i>Duración estimada</i>	60 minutos
<i>Modalidad</i>	Virtual
<i>Responsable</i>	Mtra. Cecilia Hinnení Perez Caamal
<i>Público objetivo</i>	Enfermeros

Objetivo de aprendizaje de la sesión

El objetivo de esta sesión es reforzar los conocimientos en los enfermeros sobre la alimentación saludable y su importancia para mantener un estilo de vida saludable y equilibrado. Entender los principios básicos de la alimentación saludable y compartirlo en su centro de trabajo, al igual llevarlo a la práctica en su día a día.

Estrategias de enseñanza y aprendizaje- Sesión 2	
Actividades a realizar	Tecnología y recursos
En esta sesión se les brindará información sobre ¿Qué papel importante juega la alimentación saludable?, después como primera actividad compartirán una frase sobre la alimentación saludable. En el segundo momento se les presentará la información de las características de una Alimentación Saludable y la pirámide de la Alimentación Saludable. Después de haber visto los siguientes recursos se pasará con la actividad de evaluación	• Plataforma en donde se llevará a cabo el taller. • Conexión a internet. • Dispositivos electrónicos. • Recursos digitales.
Evaluación de la actividad. Por medio de un enlace que se les compartirá, se dirigirán a la plataforma Genially y realizar una actividad didáctica de reforzamientos del tema visto en la sesión.	

Elemento	Descripción
<i>Nombre del curso</i>	Capacitación virtual para enfermeros con enfoque a “La Alimentación Saludable”
<i>Título de la 3ra sesión</i>	El Plato del Bien Comer Maya
<i>Duración estimada</i>	60 minutos
<i>Modalidad</i>	Virtual
<i>Responsable</i>	Mtra. Cecilia Hinnení Pérez Caamal
<i>Público objetivo</i>	Enfermeros

Objetivo de aprendizaje de la sesión:

El objetivo de esta sesión es dar a conocer a los enfermeros la importancia de El Plato del Bien Comer Maya ya que abarca desde la salud personal hasta la preservación cultural, recalcando su adaptación con la realidad de las comunidades mayas. Haciéndolo accesible para la población yucateca, ya que al conectar con la cultura local es más efectiva.

Estrategias de enseñanza y aprendizaje – Sesión 3	
Actividades a realizar	Tecnología y recursos
En esta sesión se les brindará información sobre El Plato del Bien Comer Maya, de donde proviene, la imagen de como está conformado y como actividad realizarán un listado de alimentos yucatecos saludables. En el segundo momento encontrarán información sobre ¿Qué es el El Plato del Bien Comer Maya? ¿Cómo fue su creación? Y un video sobre sus datos importantes.	• Plataforma en donde se llevará a cabo el taller. • Conexión a internet. • Dispositivos electrónicos. • Recursos digitales.
Evaluación de la actividad. Y Como evaluación por medio de un enlace que se les compartirá, se dirigirán a la plataforma Genially y realizar una actividad didáctica de reforzamientos del tema visto en la sesión.	

Elemento	Descripción
<i>Nombre del curso</i>	Curso virtual para enfermeros con enfoque a “La Alimentación Saludable”
<i>Título de la 4ta sesión</i>	La Alimentación Saludable y la Prevención de Enfermedades.
<i>Duración estimada</i>	60 minutos
<i>Modalidad</i>	Virtual
<i>Responsable</i>	Mtra. Cecilia Hinnení Perez Caamal
<i>Público objetivo</i>	Enfermeros

Objetivo de aprendizaje de la sesión:

El objetivo de esta sesión es reforzar en los enfermeros sus conocimientos sobre la alimentación saludable, en que se basa la alimentación saludable y como una buena alimentación puede prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y el cáncer.

Estrategias de enseñanza y aprendizaje - Sesión 4	
Actividades a realizar	Tecnología y recursos
En esta sesión se les brindará información sobre La Alimentación Saludable y la Prevención de Enfermedades y como primera actividad realizarán por medio de sus conocimientos previos, la siguiente pregunta ¿cómo influye la alimentación en las enfermedades? Luego verán el tema sobre una buena alimentación ¿qué plan de alimentación puede prevenir enfermedades? Tips de alimentación saludable.	• Plataforma en donde se llevará a cabo el taller. • Conexión a internet. • Dispositivos electrónicos. • Recursos digitales.
Evaluación de la actividad. Para evaluar esta sesión por medio de un enlace que se les compartirá, se dirigirán a la plataforma Genially realizarán una actividad didáctica de reforzamientos del tema visto en la sesión. Y en un apartado dejarán comentario sobre lo visto en la sesión.	

Elemento	Descripción
<i>Nombre del curso</i>	Curso virtual para enfermeros con enfoque a “La Alimentación Saludable”
<i>Título de la 5ta sesión</i>	Creando mi recetario de alimentos saludables yucatecos.
<i>Duración estimada</i>	60 minutos
<i>Modalidad</i>	Virtual
<i>Responsable</i>	Mtra. Cecilia Hinnení Pérez Caamal
<i>Público objetivo</i>	Enfermeros

Objetivo de aprendizaje de la sesión.

El objetivo de esta sesión es que los enfermeros creen un recetario de alimentos saludables yucatecos que promueva la alimentación saludable y preserve la cultura culinaria del estado de Yucatán.

Estrategias de enseñanza y aprendizaje - Sesión 5	
Actividades a realizar	Tecnología y recursos
En esta sesión se les brindará información sobre los alimentos saludables yucatecos, una lista de alimentos saludables del estado, páginas de internet en donde encontrar información sobre alimentos y recetas yucatecas saludables y por último y para finalizar la sesión creará un recetario yucateco.	• Plataforma en donde se llevará a cabo el taller. • Conexión a internet. • Dispositivos electrónicos. • Recursos digitales.
Evaluación de la actividad. Esta sesión se evaluará por medio de un recetario yucateco que realizarán, ya que con las bases vistas en las sesiones anteriores podrán complementarlo. Y para finalizar dejar un comentario de como les pareció este curso virtual.	